

Har du gått i en tankefelle i dag?



I sentrum for andres oppmerksomhet

Alle har mest fokus på eget liv og seg selv – mer enn 80 prosent av oppmerksomheten faktisk. Det betyr at det som er viktig for deg, oftest ikke er like viktig for andre. Gjør du feil så stol på at det er du som husker det best, lengst og sterkest. Husker du andres feil like godt som dine egne?

Tankeleser

Å anta at andre har en mening om noe er som å prøve seg som tankeleser. Er du usikker i dialog med en kollega, foreldre eller andre – spør dem hva de mener om saken. Da slipper du å være usikker. Veldig få av oss er gode tankelesere.

Baksnakke seg selv

Å dømme seg selv etter en strengere målestokk enn for andre er en urettferdig øvelse. Kollegaen du ser i speilet er din kollega for alltid, så sørg for at denne kollegaen blir rettferdig behandlet, får tommel opp, klapp på skuldra og et smil – slik du gir til andre. Hva oppnår du med å behandle deg selv annerledes?

Ikke perfekt = ikke bra nok

Skulle-burde-måtte; hva er egentlig perfekt? Finn heller linja for **bra nok** i barnehagen og i livet ditt. La den også få lov å kjennes ok ut å være på, så kan man heller ha fantastiske dager innimellom. Vi har flest hverdager i livet vårt – hvorfor skal ikke de være bra nok slik de er?

Ta sorgen på forskudd

Å «katastrofere» før katastrofen inntreffer er som å bekymre seg for noe som kanskje kan skje. Hvorfor gleder du deg ikke til syv rette i Lotto? Det kan også skje! Er det muligheter for gode utfall selv med dårlig utgangspunkt?

Gi dagen, personen, møtet eller situasjonen en sjanse. Som regel er fantasien vår verre enn hva realiteten faktisk er. En dårlig nyhet som er reell gir oss en sjanse til å ta beslutninger for videre vei. En tenkt katastrofe gir deg ingen sjans til noe som helst – annet enn bekymringer.

Skylapper og negativt fokus

Svart-hvitt tenking er lett når man er sliten. Har du feilsøkerutstyret på i dag? Gå ut av rommet, se om du kan legge merke til gode og fine ting rundt deg. Gi plass til andre type tanker enn de negative. La hjernen trene seg på å hente fram andre typer tanker. Den er nemlig som resten av oss – best på det den gjør mest!

“ Skall du bekymre deg – sørg for å velge rett bekymring – ellers er all bekymringen din forgjeves.

Ingvard Wilhelmsen